

NEDERLANDSE EDITIE

# I Decided to Live as Me



DE KOREANSE  
BESTSELLER VAN  
1 MILJOEN EXX.

**Een geïllustreerde to-do list  
om te stoppen jezelf  
met anderen te vergelijken**

**KIM SUHYUN**

김수현

# I DECIDED TO LIVE AS ME

*Een geïllustreerde to-do list  
om te stoppen jezelf met  
anderen te vergelijken*



Kim Suhyun

Naar het Engels vertaald  
door Anton Hur  
Uit het Engels vertaald  
door Janke Greving

## I DECIDED TO LIVE AS ME

Kim Suhyun is een schrijver en illustrator die woont en werkt in Seoul. Ze heeft design gestudeerd omdat ze van tekenen houdt en beschrijft zichzelf als 'bedachtzaam maar niet te serieus, luchthartig maar niet oppervlakkig'. Van haar boeken zijn meer dan twee miljoen exemplaren verkocht in Korea, en *I decided to live as me* wordt wereldwijd in zeker tien talen uitgegeven.

Anton Hur vertaalde dit boek vanuit het Koreaans naar het Engels. Hij was finalist voor de National Book Award for Translated Literature en de International Booker Prize voor zijn vertaling van *Cursed Bunny* van Bora Chung. Verder vertaalde hij *I Want to Die but I Want to Eat Tteobokki* van Baek Sehee en werkte hij mee aan *Beyond the Story* van BTS. Hij werd geboren in Stockholm en woont in Seoul.

# INHOUD 🌱🌱

Voorwoord • 10    Inleiding • 12

- DEEL EEN**
- CHECKLIST VOOR  
EEN LEVEN MET  
RESPECT VOOR  
WIE JIJ BENT
- 
- Wees niet beleefd tegen mensen die niet beleefd zijn tegen jou • 21
  - Doe niet je stinkende best om je daarna ellendig te voelen • 25
  - Laat je niet kwetsen door mensen die maar even in je leven zijn • 29
  - Schrap cijfers uit je leven • 31
  - Laat je niet beïnvloeden door wat anderen zeggen • 35
  - Leef geen leven vol beledigingen • 39
  - Verontschuldigt je niet voor wie je bent • 43
  - Vergeet niet dat niemands leven perfect is • 47
  - Wees intens tevreden met gewoon zijn • 51
  - Sta niemand toe over jou te oordelen • 55
  - Wees niet zo bescheiden dat je een laag zelfbeeld krijgt • 57
  - Kom op voor het recht om jezelf te respecteren • 61

## **DEEL TWEE**

### **CHECKLIST OM TE LEVEN ALS JEZELF**



- Zorg voor een sterk gevoel van eigenwaarde • 69
- Ga niet zomaar mee in de algemene visie • 91
- Vorm je eigen leven • 73
- Voed je smaak • 95
- Wacht niet met nadenken over wat jou gelukkig maakt • 77
- Zorg voor een eigen smaak • 97
- Twijfel aan wat voor de hand lijkt te liggen • 79
- Verdraag je ware zelf • 99
- Leef niet om anderen te plezieren • 83
- Ontdek waar jij het best uit de verf komt • 103
- Wees niemand anders dan jezelf • 87
- Hoe goed het ook klinkt: maak je eigen keuze • 107

## **DEEL DRIE**

### **CHECKLIST OM NIET TEN ONDER TE GAAN AAN ANGST**



- Verdraag de onzekerheid die het leven is • 113
- Als je het moeilijk hebt, zeg dat dan ook • 133
- Denk niet dat je de enige bent met jouw problemen • 117
- Neem de tijd om dingen te verwerken • 135
- Volg niet je leven lang een onzinnig script • 121
- Doe iets niet alleen omdat je bang bent • 139
- Zoek een echte oplossing • 123
- Leer over te gaan tot de orde van de dag, zelfs als er problemen zijn • 141
- Probeer niet overgevoelig te zijn • 127
- Wees precies verdrietig genoeg • 129

## DEEL VIER

### CHECKLIST OM MET EEN ANDER SAMEN TE LEVEN



- Zorg op zijn minst voor een fundamenteel respect voor elkaar • 147
- Doe niet zo je best om door iedereen begrepen te worden • 149
- Respecteer elkaars grenzen • 151
- Word een vrijgevinge individualist • 153
- Laat het leven niet langer om winnen of verliezen draaien • 157
- Wees niet alleen maar aardig om te voorkomen dat je niet aardig gevonden wordt • 161
- Schaam je niet voor dingen waarvoor je je niet hoeft te schamen • 163
- Je hoeft niet met iedereen te kunnen opschieten • 165
- Leer het verschil tussen versleten en stuk • 169
- Doe je best voor je bestaande relaties • 171
- Ga op volle kracht vooruit als er groen licht is • 175
- Spreek je gevoelens uit • 177
- Zoek iemand om bij te zijn • 181

## DEEL VIJF

### CHECKLIST VOOR EEN BETERE WERELD



- Maak jezelf niet kleiner • 189
- Als het echt moet, verdraag het dan • 193
- Echte verandering kost tijd • 197
- Wees af en toe neutraal • 199
- Creëer bewijs voor hoop • 203
- Wees genereus • 207
- Doe niet mee aan de *Hunger Games* • 211
- Word geen zwakke persoon • 215
- Vraag je af wat het inhoudt mens te zijn • 219
- Word een verloren ziel • 223

## **DEEL ZES**

### **CHECKLIST VOOR EEN GOED EN ZINVOL LEVEN**



- Maak van geluk niet je levensdoel • 229
- Leef licht • 231
- Zorg voor variatie in je leven • 233
- Probeer geen leeg omhulsel te worden • 235
- Het enige wat je kunt beheersen, is je eigen geluk • 239
- Sta stil bij wat je hebt gewonnen • 241
- Neem afscheid van het verleden • 243
- Laat ruimte voor fouten • 247
- Accepteer jezelf • 249
- Wees geïnteresseerd in je eigen geluk • 253
- Houd van wat imperfect is • 255
- Vraag je af hoe je wilt leven • 257
- Leef als volwassene • 261

*Nawoord • 262*

*Dankwoord • 264*





## VOORWOORD

Vijf jaar geleden kwam de eerste Koreaanse editie uit van *I decided to live as me*. Een van de vragen die me het meest werden gesteld, is: ‘Hoe kwam je ertoe om dit boek te schrijven?’ Welnu, ik had altijd een soort checklist voor het leven: ga studeren, krijg een goede baan, ga trouwen, koop een appartement, krijg kinderen en word een volwassene met een verfijnde smaak en een luxe leefstijl. Met andere woorden: leef als ieder ander, of leef alsof iedereen naar je kijkt.

Maar gek genoeg (om redenen die ik nu maar al te goed begrijp) werd dat nooit wat. En omdat ik de eerste hokjes niet kon afvinken, kon ik niet verder met de volgende. Ik ging me voor mezelf schamen, omdat ik mijn checklist voor het leven niet kon afwerken.

Waar ging het mis? Had ik meer moeten luisteren naar de wereld? Me beter moeten concentreren? Mezelf dwingen om nog harder te werken? Of had ik in alle opzichten een ander soort mens moeten zijn?

Omdat ik aan mezelf bleef twijfelen, kreeg ik plotseling een ingeving: *wat als het daar niet aan ligt?*



Op het moment dat ik dacht: *wat als het niet mijn schuld is?* begon ik de problemen in onze maatschappij op te merken. Op het moment dat ik dacht: *wat als mijn ideale leven niet het enige antwoord is?* begon ik naar andere antwoorden te zoeken. Op het moment dat ik dacht: *wat als de meerderheid het mis heeft?* kreeg ik de moed om het leven van een schrijver te leiden.

Dit boek begon met het idee: *wat als het daar niet aan ligt?* en met alle vragen en antwoorden die daarna volgden.

Vanuit die ene vraag ontdekte ik veel antwoorden en vond ik de kracht om de leugens in mijn leven los te laten en mezelf te accepteren zoals ik was. Het was zo'n bevrijdende ervaring dat ik die met lezers wilde delen.

Toch hoop ik dat dit boek je niet het gevoel geeft dat ik probeer je iets op te dringen. Het enige wat ik vraag, is dat je over dingen na gaat denken, zoals ik dat ook heb gedaan, en dat je wat afstand neemt van de maatschappelijke conventies om je eigen antwoorden te kunnen vinden.

Op de dagen dat ik aan dit boek werkte, liep ik 's avonds naar huis met een licht gevoel in mijn hoofd, een gevoel dat zó verfrissend was dat ik er nu nog steeds af en toe aan terugdenk.

Ik hoop dat dit boek jou helpt dat gevoel te bereiken. Vijf jaar later juich ik jullie allemaal nog steeds toe op jullie levensreis. Veel geluk, iedereen, en blijf een fijn leven leiden.

**Kim Suhyun**

## DEEL EEN

Checklist voor een leven  
met respect voor wie jij bent





## WEES NIET BELEEFD TEGEN MENSEN DIE NIET BELEEFD ZIJN TEGEN JOU

---

**T**oen ik net klaar was met mijn studie, volgde ik een stageprogramma. De eerste baas die ik had, in mijn eerste baan ooit, behandelde me als een... dienstmeisje? Het kwam erop neer dat ze me pestte. Ze vroeg me de monitor die voor haar stond tien centimeter te verplaatsen en schold me uit als ik ook maar één klein foutje maakte. Het was mijn eerste baan binnen een bedrijf en ik kreeg een aanbod om er fulltime te werken. Ik wist niet of ik moest blijven of weggaan! Elke dag dat ik er werkte, werd me ingewreven dat *homo stagiarus* het laagste wezen was in de bedrijfsvoedselketen.

Een aantal jaren nadat ik dat programma had afgerond, lag ik in bed en werd ik plotseling woedend om die herinnering.

Het was niet zozeer haar gedrag dat ik niet uit kon staan, maar meer het feit dat ik het gewoon had gepikt. Ze was niet bepaald almachtig, maar ik gaf nooit een weerwoord om me te verdedigen en daardoor ging zij zich alleen maar slechter gedragen.

Het is niet hetzelfde, maar ik kan me voorstellen dat mensen die zijn gemarteld vanwege hun betrokkenheid bij de democratische beweging van Zuid-Korea niet zozeer lijden onder de fysieke pijn

die ze moesten doorstaan, maar meer door hun vernederende pogingen om hun martelaars tevreden te stellen.

Het mag dan misschien niet onze schuld zijn, maar de genadeslag voor onze waardigheid is niet de slechte behandeling die we doorstaan; het is hoe hulpeloos we erop reageren.

Voor degenen die niet vriendelijk voor je zijn, die je niet respecteren: doe geen moeite om op jouw beurt beleefd tegen hen te zijn. Zelfs in vernederende situaties kun je op zijn minst iets van je waardigheid behouden.



OOK AL KUNNEN WE DE SITUATIE NIET VERANDEREN:  
WE MOETEN WEL WAT TEGENGAS GEVEN OM  
ONZE WAARDIGHEID TE BESCHERMEN TEGEN  
DE NAARSTE MENSEN.



Pestkoppen halen hun kracht  
niet uit hun positie, maar uit de  
hulpeloze beleefdheid van  
diegene die ze pesten.





## DOE NIET JE STINKENDE BEST OM JE DAARNA ELLENDIG TE VOELEN

---

**T**oen ik voor het eerst de wereld binnentrad die Instagram heet, liet mijn feed me willekeurig een vrouw zien wier borsten zo groot waren dat haar hele romp er bijna achter verdween. Haar posts dropen van de luxe. Ze was aantrekkelijk, dun, duur gekleed en altijd op reis. Wat me schokte, was echter niet haar verkwisten-de manier van leven: het was het aantal volgers dat ze had.

Waarom waren zoveel mensen geobsedeerd door haar? Als ik door haar foto's bladerde, voelde ik me wat sneu over de heerlijke *gimbap* die ik die ochtend had gegeten, en die leuke tas met lover-tjes die ik voor maar 8900 won (ongeveer zes euro) had 'gescoord'.

Social media maken het maar al te gemakkelijk om bij anderen en in hun perfecte levens rond te neuzen.

Maar kost dat soort voyeurisme je werkelijk niets? In zijn boek *Shake It Off! Build Emotional Strength for Daily Happiness* betoogt Rafael Santandreu dat rondsuffelen in het leven van anderen en dat vergelijken met je eigen leven de gemakkelijkste manier is om je ellendig te voelen.

Misschien kijk je uit nieuwsgierigheid naar het social-mediaprofiel van een ander, maar de prijs is een naar gevoel. Je wint er niets bij. Je kunt je energie en nieuwsgierigheid beter gebruiken door voor jezelf te zorgen.


Wees dan ook iemands vriend, niet iemand uit diens publiek.

Vergeleken met de oppervlakkige samenvatting van hun leven via foto's, is de werkelijkheid van je eigen ervaringen waardevoller, zeker weten!



DOE NIET JE STINKENDE BEST OM  
JEZELF ELLENDIG TE LATEN VOELEN.





Je wordt niet ongelukkig  
door afgunst, maar wel door  
te vergeten wat je al hebt.

Afgunst is destructief omdat ze dat  
wat je al hebt waardeloos laat lijken.





## LAAT JE NIET KWETSEN DOOR MENSEN DIE MAAR EVEN IN JE LEVEN ZIJN

---

iets wat ik ben gaan beseffen naarmate ik ouder word, is dat zelfs mensen die je écht wilt zien moeite hebben om tijd voor je te maken. Om nog maar te zwijgen over mensen die je niet leuk vindt of met wie je niet kunt opschieten – zoals mijn klasgenootje Eunkyung, of meneer Park van de afdeling Boekhouding. En als het erop aankomt, zijn zij niet meer dan passanten.

Toch laten we onszelf nog steeds kwetsen wanneer mensen zeggen dat ze niet kunnen afspreken omdat ze te druk zijn met hun werk, of wanneer ze kritiek op je hebben maar zeggen dat dat uit bezorgdheid is – en ze hun beledigingen in vragen verpakken.

Niet alleen twee keer zoveel uitgeven als je verdient aan een luxe tas of geobsedeerd zijn door de leefstijl van een beroemdheid is verspilling van je tijd. Je mentale energie steken in mensen die maar kort in je leven zijn is dat ook.

Steek je energie niet in de een of andere baas die je je niet eens meer herinnert nadat je ontslag hebt genomen, in een familielid dat je maar af en toe ziet, in een roddelaar op kantoor die je glimlachend beledigt, in een collega die duidelijk iets tegen je heeft of in ieder ander die niets voor je betekent.

# Stop met jezelf te vergelijken met anderen en leer van jezelf te houden

Het lijkt soms onmogelijk om je goed genoeg te voelen, en om jezelf niet met anderen te vergelijken door alles wat je online ziet. Maar hoe kom je van die gevoelens af? In *I Decided to Live as Me* laat Kim Suhyun zien hoe je jezelf viert en je zo weer comfortabel voelt in je eigen leven.

Met charmante, full color illustraties en troostende woorden biedt ze 6 checklists om je te helpen op je eigen pad, met advies waaronder:

- Wees niet aardig voor mensen die niet aardig zijn tegen jou;
- Onthoud dat niemand een perfect leven leidt;
- Laat je niet leiden door de mening van anderen;
- Maak domme grapjes;
- Doe niet te hard je best om met iedereen op te kunnen schieten.

Door deze tips en meer leert *I Decided to Live as Me* je hoe je jezelf bevrijdt van de druk van anderen en hun verwachtingen, en hoe je je daardoor focust op wat écht belangrijk is: leven als jezelf en met zorg voor jezelf.

**Kim Suhyun** is een Zuid-Koreaanse schrijver en illustrator. Zij woont in Seoul.



**KOS  
MOS**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

